

# ¿Qué significa la cuarentena?

Una cuarentena es para personas que no están enfermas y no tienen síntomas del COVID-19, pero que posiblemente han sido expuestas al virus. Es posible que debas aislarte por 14 días si has sido expuesto al virus. Si alguien en tu hogar obtiene resultados positivos, debes someterte a una cuarentena.

Una cuarentena te mantiene lejos de otros para que no infectes a otra persona.

Debes quedarte en casa lo más posible, y debes mantenerte lejos de otras personas. Pídele a alguien más que vaya a la tienda por tus alimentos o provisiones. Si es posible, debes tratar de ir a la tienda solamente cuando no exista otra opción. Elige una hora cuando hay menos personas en la tienda.



Trata de mantenerte a 6 pies de distancia de otros.



## ¿Cuándo es necesaria la cuarentena?

Debes estar en cuarentena por 14 días si has sido expuesto al virus.

## Lo que debes hacer durante la cuarentena:

- Quédate en tu casa por 14 días.
- Limita el número de visitantes en tu casa.
- Debes salir de tu casa cuando no hay otra opción o para recibir cuidado médico.
- Trata de mantener por lo menos 6 pies de distancia de otras personas.
- Limpia las superficies que otros tocan frecuentemente (teléfonos, manijas de puertas, interruptores de luz, manilletas de inodoros, manilletas de lavamanos, mostradores y objetos de metal.)



## ¿Qué significa la cuarentena?



### Si te enfermas mientras estás en cuarentena:

Llama al doctor si te da fiebre, tos, dificultad al respirar, dolor muscular, dolor de garganta o si se disminuye tu sentido del olfato o gusto. Estos son síntomas del COVID-19. Debes de someterte a la prueba del COVID-19 si tienes uno de estos síntomas.

### ¿Cuándo puedes parar la cuarentena?

Puedes parar la cuarentena después de 14 días si no te enfermas o si no tienes síntomas del COVID-19.



### ¿Quién debe someterse a una prueba para el COVID-19?

Examínate para el COVID-19 si tienes síntomas como fiebre, tos, dificultad al respirar, dolor muscular, dolor de garganta o si disminuye tu sentido del olfato o gusto.

Es posible que el departamento de salud te diga que debes someterte a una prueba del COVID-19 si estuviste muy cerca de alguien que tiene COVID-19, aunque no te sientas enfermo.

### Lávate las manos con agua y jabón por 20 segundos.

- Después de toser o estornudar.
- Después de tocar superficies que personas tocan frecuentemente (teléfonos, manijas de puerta, interruptores de luz, manillas de inodoros, manillas de lavamanos, mostradores y objetos de metal.)
- Antes de cocinar, comer y después de ir al baño.

